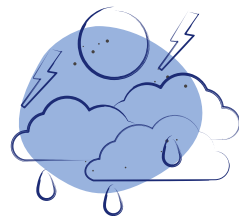


淺談老年憂鬱症



撰文◎精神科主治醫師 王品洋

年紀大了，全身不舒服，做了健康檢查卻找不出原因，那麼就可能和心理狀況有關。

「老年憂鬱症」是一種常被忽視的心理健康問題，嚴重影響許多長者的生活品質。

隨著年齡增長，身體機能逐漸退化，再加上可能面臨退休、喪偶、社交圈縮小等生活變化，使得有些老年人容易陷入憂鬱的情緒中。55歲以上的成年人中，有2%患有重度憂鬱症，且其盛行率隨著年齡的增長而上升。此外，有10-15%的老年人即使沒有重度憂鬱症，臨床上也會出現類似憂鬱的顯著症狀。

然而，由於傳統觀念影響，許多長者不願承認自己有情緒問題，也不習慣尋求專業協助；且與年輕人或中年人的憂鬱症相比，老年憂鬱症的表現可能更為隱蔽，有時會被誤認為是正常的衰老過程。因此，瞭解老年憂鬱症的特徵和早期徵兆，對及時發現並提供適當的幫助至關重要。

症狀辨識

老年憂鬱症的表現與年輕人有所不同，許多老年人不會直接表達自己感到「憂鬱」或「悲傷」，反而常以身體不適的方式呈現，如持續的疼痛、睡眠障礙、食慾不振等。



常見的老年憂鬱症症狀，例如：持續的疲倦感與精神不濟；睡眠問題（失眠或過度嗜睡）；食慾明顯改變（減少或增加）；對往日喜愛的活動失去興趣；反覆訴說身體不適，但醫療檢查結果正常；記憶力與集中力明顯下降；無故易怒或焦慮不安；自我價值感低落，常感到自己是家人的負擔；反覆談論死亡或有自殺想法等。

值得注意的是，老年憂鬱症常與失智症有相似的症狀，如記憶力衰退、注意力不集中等，因此需要專業醫師進一步的鑑別診斷。

老年憂鬱症的原因

老年憂鬱症的成因是多方面的，包括生理、心理與社會等，以及這些因素的交互作用：

生理因素

- **腦部變化：**隨著年齡增長，有較嚴重的腦部萎縮和腦室周邊白質高密度顯影異常，會影響情緒調節和認知功能。
- **慢性疾病：**許多老年人患有慢性疾病，如糖尿病、高血壓或心臟病，這些疾病會對心理健康產生負面影響。
- **藥物因素：**老年人通常需服用多種藥物，而藥物副作用或是藥物之間的交互作用會影響老年人情緒。

心理因素

- **喪失與孤獨：**隨著年齡增長，老年人可能面臨配偶或重要親友的喪失，這種失落感會使他們容易陷入憂鬱情緒。

- **自我價值感下降：**退休、子女獨立等人生轉變，可能使老年人感到失去了自己原來的社會角色，造成自我價值感的下降。

社會因素

- **缺乏社會支持：**孤立無援、缺乏人際互動和支持，會加重老年人的憂鬱症狀。
- **經濟壓力：**部分老年人面臨退休後的經濟困難，會增加他們的心理負擔。

如何診斷老年憂鬱症？

診斷老年憂鬱症通常依賴於詳細的臨床評估，包括患者的病史、症狀、生活狀況等因素。醫師可能會使用一些標準化的心理健康測試工具，如憂鬱症自評量表（如PHQ-9）或哈密頓憂鬱量表（HAM-D），來評估患者的症狀嚴重性。

此外，醫師可能會進行身體檢查，排除由生理問題或其他疾病引起的憂鬱症狀。對於老年人而言，尤其需要排除由於藥物副作用或慢性疾病引起的情緒改變。

治療老年憂鬱症的方法

老年憂鬱症通常需要多種層面的治療，分述如下：

藥物治療

- **抗憂鬱藥物：**選擇性血清素再吸收抑制劑（SSRI）和血清素和去甲腎上腺素再吸收抑制劑（SNRI）等藥物是常用的治療選擇。這些藥物有助於調節大腦之中的神經傳導物



質，從而改善情緒。

- **注意藥物副作用：**老年人對藥物的耐受性可能較差，因此需要在醫師指導下使用藥物，並注意觀察副作用。

心理治療

- **認知行為治療（CBT）：**這種治療方法幫助患者識別並改變負面的思維模式，從而改善情緒和行為。
- **支持性心理治療：**老年人通常對支持性治療反應良好，這類治療幫助患者表達情感，增強自我價值感。

重複經顱磁刺激（rTMS）治療

TMS引發磁場感應產生電場，並誘發動作電位，刺激對憂鬱症相關的大腦皮層通路，且可避免藥物副作用對老年人的影響。

生活方式的改變

- **保持身心活躍：**鼓勵老年人參加運動、興趣愛好或社交活動，這有助於提升情緒和減少憂鬱感。
- **建立規律的作息時間：**良好的睡眠和飲食習慣對維持心理健康至關重要。

預防老年憂鬱症的建議

建議長輩做到下列事項，可有效降低罹患

憂鬱症的風險：

- **維持社交連結：**鼓勵老年人參與社區活動、志願服務或興趣小組，保持與親友的聯繫。研究顯示，擁有良好社交網絡的老年人較不易罹患憂鬱症。
- **保持身體活動：**適當的運動不僅有助於維持身體健康，還能夠促進腦內啡等「快樂荷爾蒙」的分泌。建議老年人可根據自身能力與身體狀況，每天進行30分鐘的輕度至中度運動，如散步、太極拳、游泳等。
- **培養興趣愛好：**發展或維持有意義的興趣活動，如園藝、繪畫、音樂、閱讀等，能夠帶來成就感和樂趣。
- **健康飲食：**均衡的營養對於腦部功能至關重要。富含Omega-3脂肪酸（如深海魚類）、抗氧化物質（如新鮮蔬果）的飲食有助於預防憂鬱症。
- **規律作息：**保持規律的睡眠和日常作息有助於情緒穩定。

結語

老年憂鬱症並非正常老化的一部分，而是可以預防和治療的疾病，及早識別和治療可以顯著改善患者的生活質量。

建議老年人及其家屬，要增進對老年憂鬱症的認識、消除偏見，長輩可採取正向生活方式預防憂鬱，若出現相關症狀，務必積極尋求醫療幫助，及早治療。通過良好的醫療照護和社會支持，長輩可以度過一個更加健康、快樂且自主的晚年。

